

<<做个心智成熟的人>>

图书基本信息

书名：<<做个心智成熟的人>>

13位ISBN编号：9787506487177

10位ISBN编号：7506487179

出版时间：2012-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：文成蹊

页数：237

字数：149000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<做个心智成熟的人>>

### 前言

前言心智在外在世界对人的内心的影响下形成，同时也反作用于外在世界。

一方面，外在世界投射于人的内心，形成各种心理图像、印象，让人产生各种认知，这些来自于外世界的知识沉淀下来便形成了人固有的认知模式、行为模式以及为人处世的方式。

另一方面，一个人有怎样的心智模式就会对外在世界的刺激作出怎样的反应，由此获得不一样的结果，并根据结果调整自我的心智模式。

比如，一个在偏远山区长大的人，受生活环境的影响，或许没有“不能随地吐痰”的认知。

于是，第一次来到大城市，他习惯性地在地上吐了一口痰。

而他这种行为模式产生的结果是，周围人都一脸鄙夷或加以指责。

通过这个结果，他获得了“不能随地吐痰”的认知，并开始纠正自己的行为模式。

行为模式得到调整后，他变得更加文明，他的心智模式变得更加成熟。

简单地说，一个人的“心智”指的是其各项思维能力的总和，具体表现为感受、观察、理解、判断、选择、记忆、想象、假设、推理，并以此为根据指导自我行为的能力。

心理学家们将之概括为三个方面的能力——获得知识、应用知识、抽象推理，并作出了“一个人的心智在很大程度上决定了其人生成功、幸福与否”的论断。

的确，一个人的心智越成熟就越能正确地认识外界、他人，进而更恰当、妥善地对人对事；一个人的心智越成熟就越能快速地学习，更新、提升自我的心智，与时俱进，不至于被时代的洪流、激烈的竞争所淘汰；一个人的心智越成熟就越明白什么事该做，什么事不能做，少些挫败、障碍，多些顺利...

...总之，心智成熟的程度与人的幸福、成功程度成正比，能够让人少走弯路，甚至不走弯路。

那么，渴望成功和幸福的我们是否具有成熟的心智呢？

如何才能具有成熟的心智呢？

本书为读者指明了方向。

本书从心理学的角度出发，通过大量的生活案例告诉读者心智成熟在生活中的具体表现，告诉读者在生活中具体应该怎样做才能让心智成熟起来；并且内容系统而全面，囊括了自我认知、世界观、待人方式、处世方法、潜能激发等方面，能够帮助读者全面提升心智，进而拥有不一样的人生。

文成蹊2012年6月

## <<做个心智成熟的人>>

### 内容概要

一个人有怎样的心智就会怎样待人处世，就会有怎样的人生。

让自己的心智成熟起来，我们便能迎来不一样的人生。

心智成熟的人，不仅拥有出色的自控力、承受力、应变力，而且更懂得社会的生存规则，能够正确地看人看己看事，能够理性地趋利避害，待人原则，做事有方法，总是能更快地实现自己的目标、过上自己想要的生活。

因此，我们一定要做心智成熟的人。

?

本书将抽象的心智具体化，从生活案例出发，启发读者从自我认知、世界观、待人方式、处世方法、潜能激发等心理智慧的各个方面改善自我的心智模式，从而提升自己、开创不一样的人生

## <<做个心智成熟的人>>

### 作者简介

文成蹊，资深图书策划人，成功励志类畅销书作者，关注生活、关注人们心理，曾成功策划多本心理励志图书

## <<做个心智成熟的人>>

### 书籍目录

#### 第一章 做心智成熟的人，把人生的路走直

什么是心智成熟

快乐和幸福是成熟的人给自己的心灵舒适区

心智成熟的人总是更容易、更快获得成功

因为善于解决问题，所以人生不用走弯路

#### 第二章 心智成熟的人不会走进人生的误区

错误的自我认知是失败的根本原因

不可以过度紧张和疲劳

自我设限：害怕失败，所以不去冒险

都是“因为”惹的祸：别让借口毁了人生

警惕眼高手低，踏实地走好人生路

告别“拖延”，行动才是真理

#### 第三章 心智成熟的人，用对的方式“爱”自己

注重发挥优点，人生才能得意

接受不完美的自己

磨练自己而不是纵容自己

休息是为了更好地前进

给自己的心灵找一份美好的寄托

让自己活在当下

不勉强自己，勇敢说“不”

拥有自己的梦想

#### 第四章 心智成熟的人，用好性格让人生出彩

将热忱投注于现实

让独立成就人生真实的高度

专注是对梦想的沉淀

奇迹来自心智的坚韧

责任心是心智成熟的重要标志

用果敢书写人生的精彩

用自信护航人生

#### 第五章 心智成熟的人，聪明地看人、看事、看自己

用自省告别“不自知”的苦

换个角度，就会有不一样的风景

用沟通、询问代替以己度人

不能只看表面，要善于观察本质

目光长远，才能成功。

把挫折看成财富

识人之明决定你的人生高度

#### 第六章 心智成熟的人，做事有方

#### 第七章 心智成熟的人，待人有道

#### 第八章 心智成熟的人，善于激活并发挥心灵的内在力量

#### 第九章 心智成熟的人，拥有平和的内心

#### 第十章 心智成熟的人，懂得管理负面情绪

<<做个心智成熟的人>>

章节摘录

## <<做个心智成熟的人>>

### 编辑推荐

《做个心智成熟的人:人生可以不走弯路》编辑推荐：如果你时常陷入孤立无援的境地，如果你做事不是缺乏耐心就是不能坚持，如果你总是不知怎么就把自己弄得身心俱疲……如果人生对于你来说就是一场苦旅，那么请跟随《做个心智成熟的人:人生可以不走弯路》修炼自己的心智，在人生苦旅中找寻那本该有的乐趣。

<<做个心智成熟的人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>